

بیمار عزیز :

نارسایی قلبی زمانی اتفاق می افتد که قلب قادر به تأمین جریان خون کافی برای برآوردن احتیاجات بافت های بدن نیست . رنگ پریدگی پوست ، سیانوز، ادم ، کاهش سطح فعالیت ، تنگی نفس ، سبکی سر، گیجی، تیرگی شعور ، تهوع و استفراغ، بزرگی کبد ، کاهش دفع ادرار در طول روز و شب ادراری از علائم آن می باشد .

بررسی های تشخیصی

نوار قلب ، اکوکاردیوگرافی ، آزمایش خون ، گرافی ساده قفسه سینه

درمان : درمان غیردارویی ، درمان دارویی و جراحی

نکات آموزشی

فعالیت

○ لازم است در مورد انجام ورزش و فعالیت بدنی و هم چنین رابطه جنسی از دستورات پزشک خود پیروی کنید.

○ در مرحله حاد بیماری لازم است استراحت کنید و در وضعیت نشسته یا نیمه نشسته قرار بگیرید و از انجام فعالیت های سنگین و کار زیاد اجتناب کنید . در هنگام راه رفتن به صورت آهسته قدم بردارید تا از خستگی و فشار بیش از حد اجتناب شود .

○ در طی دوره های استراحت پاهای خود را به منظور جلوگیری از ادم بالا ببرید .

○ در صورتی که فعالیت باعث تنگی نفس، تپش قلب و خستگی شما می شود به پزشک خود اطلاع دهید . اگر تنگی نفس شما را پس از به خواب رفتن بیدار می کند ، توصیه می شود که یک ساعت قبل از دراز کشیدن پاهای خود را بالا ببرید .

○ ورزش های منظم مثل پیاده روی ، شنا و دوچرخه سواری داشته باشید . (پس از مشورت با پزشک)

○ توصیه می شود که قبل، حین و پس از انجام ورزش نبض خود را کنترل کنید . در صورتی که در عرض ۳۰ دقیقه بعد از انجام ورزش تعداد ضربان قلب بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه بود ، باید استراحت کنید و در صورت تشدید علائم به پزشک اطلاع دهید .

○ توصیه می شود که در معرض هوای خیلی گرم یا خیلی سرد قرار نگیرید و در زمستان از پوشش گرم و مناسب استفاده کنید .

تغذیه

▼ توصیه می شود که مصرف نمک محدود شود ، می-توانید روزانه یک قاشق چای خوری یا کمتر نمک مصرف کنید . نباید سر میز غذا از نمک استفاده کنید ، برچسب روی تمام مواد غذایی را بخوانید و در صورتیکه حاوی سدیم زیادی باشد ، از مصرف آن اجتناب کنید .

از مصرف غذاهای آماده ، کنسرو شده ، سس کچاب و گوجه فرنگی خودداری نمایید .

▼ روزانه باید وزن خود را کنترل نمایید ، در صورت افزایش وزن بیش از ۱/۵ کیلوگرم در هفته به پزشک خود اطلاع دهید .

▼ توصیه می شود که مصرف چربی ، گوشت قرمز و ماهی شور محدود شود ، گوشت باید تا حد امکان از چربی پاک باشد و پوست مرغ و طیور قبل از پختن جدا شود . گوشت به طور کباب ، برشته شده یا تفت داده شده مصرف شود و از سرخ کردن زیاد آن اجتناب شود . از تخم مرغ بیش از ۳ زرده در هفته استفاده نشود . سعی شود به جای گوشت و کره از ماهی و مارگارین استفاده شود .

▼ مصرف روغن نارگیل ، روغن هسته خرما محدود شود و در عوض از روغن زیتون استفاده شود . از مصرف لبنیات پرچرب خودداری شود .

▼ توصیه می شود از غذاهای سرشار از پتاسیم مانند انبه ، موز، طالبی، هویج ، خرما، سبزیجات دارای برگ-های سبز، سیب زمینی و ماهی قزل آلا استفاده شود .

▼ توصیه می شود که از مصرف کافئین (چای و قهوه زیاد) و الکل اجتناب شود .

▼ توصیه می شود که غذا در وعده های زیاد و با حجم کم استفاده شود (به جای ۳ وعده، ۶ وعده غذا بخورد) و

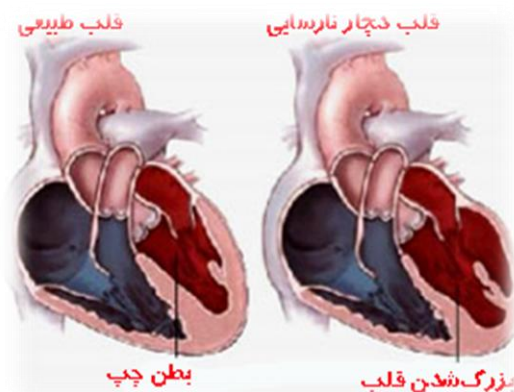


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

نارسایی قلبی



دفتر پرستاری

واحد آموزش

راهنمای آموزش بیماران

❖ در صورت مصرف ایندرال حداقل هفته‌ای یک بار فشار خون و دوبار وزن بدن کنترل شود و از قطع ناگهانی دارو اجتناب شود. عوارض جانبی این داروها شامل خشکی دهان ، تهوع ، گرفتگی عضلات شکم ، نفخ و یبوست می باشد .

❖ در صورت مصرف وارفارین توصیه می‌شود که در صورت بروز علائم خونریزی (خونریزی خودبخودی زیر پوست وجود خون در ادرار و مدفوع ، خونریزی از بینی و ...) به پزشک اطلاع داده شود و آزمایشات مربوط به انعقاد خون به صورت مرتب انجام شود و از قطع خودسرانه این داروها اجتناب شود .

سایر نکات آموزشی

- از رفتن به محل‌های آلوده و شلوغ و تماس با افراد عفونی خودداری کنید و در صورت لزوم برای واکسیناسیون بر علیه پنومونی و آنفلونزا انجام شود .

- از اضطراب و استرس پرهیز کنید و از تکنیک‌های کاهش استرس و شل سازی عضلات یا تن آرامی برای کاهش اضطراب استفاده کنید

- در صورت بروز علائم سرفه ، تنگی نفس ، خستگی ، بی‌قراری ، خلط صورتی و افزایش ضربان قلب به پزشک اطلاع داده شود .

با آرزوی سلامتی و بهبودی

خوردن و آشامیدن زیاد اجتناب شود .

دارو درمانی

❖ در صورت مصرف داروی فورزماید غذاهای غنی از پتاسیم و منیزیم مثل پرتقال ، موز ، زردآلو و طالبی ، سیب زمینی ، قارچ ، گوجه فرنگی و هویج ، میوه‌های خشک شده (برگه‌ها) ، آجیل مصرف نمایند .

❖ در صورت مصرف اسپیرینولاکتون و تریامترن H از مصرف زیاد لبنیات اجتناب شود و مصرف مکمل کلسیم محدود شود . بی‌اشتهایی ، تشنگی ، خشکی دهان ، حالت تهوع و استفراغ ، اسهال ، یبوست از عوارض داروها است .

❖ در صورت مصرف داروهای گشاد کننده عروق توصیه می‌شود که قبل از استفاده این نوع داروها فشار خون کنترل شود . بی‌اشتهایی ، تشنگی ، خشکی دهان ، احساس طعم نامطبوع ، حالت تهوع و استفراغ ، ناراحتی گوارشی ، اسهال و یبوست از عوارض آنها است .

❖ در صورت مصرف دیگوکسین توصیه می‌شود قبل از مصرف این داروها نبض خود را کنترل نمایید و در صورتی که نبض کمتر از ۶۰ بار در دقیقه یا نامنظم بود ، با پزشک مشورت شود . این داروها همراه با غذاهای حاوی فیبر بالا مثل سبوس مصرف نشود .